MATERIAŁ DO PRACY TERAPEUTYCZNEJ

Opowieść o sobie

Samoopis Pacjenta i pytania, które pomagają go badać

Kolejnym obszarem poznawania Pacjenta i stawiania nienozologicznej diagnozy jest jak najpełniejsze poznanie, jaką opowieścią o samym sobie żyje Klient. Czyli jaki ma samoopis - ten uświadomiony i ten przedjęzykowy, przedświadomy.

Ludzie żyją przekonania na własny temat, na temat swoich relacji, możliwości, ograniczeń, na temat tego, w co wierzą i jakich wartości nie chcą porzucić. Czasami ten samoopis potrafią spożytkować na swoją rzecz, niekiedy wykorzystują go przeciwko sobie samym.

Człowiek oczywiście musi coś o sobie sądzić, musi mieć jakąś narrację o własnym życiu, nie może być labilny, chwiejny, wiecznie rozedrgany. Natomiast wiele życiowych utknięć naszych Pacjentów wynika z faktu, że zbyt rzadko reflektują swoje życiowe „wizytówki”, zbyt się do nich przywiązują, biorą je za pewnik.

„Taki jestem / taka jestem” to gwarant ciągłości życia, ale też… gwarant kłopotów, bo my się zmieniamy, a nasze wizytówki nie.

Pytania i propozycje do rozmowy

01 Czy jesteś gotów do umysłu wprowadzić więcej znaków zapytania niż kropek?

02 Czy jesteś gotów dać znak zapytania na końcu tej tezy? I poprzyglądać się ze mną, jak ta teza wpływa na twoje życie, na twoje relacje ze sobą i z innymi? Czy byłbyś tym zainteresowany?

03 Czy to, co wiesz o sobie, może opowiadać jedynie część historii, a część dopiero będziemy tu odkrywać?

04 Skąd to o sobie wiesz? Odkryłeś to czy dowiedziałeś się tego od innych?

05 Ile z tego, jaki jesteś, przynależy do kontekstu, a ile to twoje cechy, zdolności i ograniczenia?

06 Pani siebie przeżywa w taki sposób, że trudno być szczęśliwą. Czy miałabym u Pani szansę z propozycją, żebyśmy poszukały innego sposobu przeżywania?

07 A mógłby mi Pan teraz opowiedzieć trochę o drugiej stronie medalu? Czyli o tej części siebie, której Pan tu jeszcze nie przedstawił, którą sam sobie i innym rzadko Pan pokazuje?

08 Czy może Pani sprawdzić to słowo? Od kiedy ono Panią opisuje, od którego roku? Jaką biografię ma to słowo?

09 Jest okazja, żeby to słowo o sobie wycofać, ale tylko Pani je może wycofać. Czy ma Pani ochotę?

10 Jak tego o sobie sobie Pan nie ponazywa, to trudno będzie iść dalej. Czy moglibyśmy się zastanowić, jakim językiem Pan o sobie myśli? Jak Pan siebie doświadcza?

11 Jak te moje słowa o Pani w Panią wchodzą? Albo: jak je Pani odrzuca?

12 Czy są słowa, których nie chcesz w odniesieniu do siebie używać, a są teraz blisko ciebie?

13 To może idźmy za tą wątpliwością. Sprawdźmy, z czego ona jest zbudowana.

14 Widzę, że szuka Pan gotowości, żeby napisać o sobie inną historię. Sprzyjam tej Pana części, która jest gotowa to zrobić.

15 Mam wrażenie, że teraz w opisie siebie wchodzi Pani w coś, co może się Pani w życiu mało przydawać. Czy moglibyśmy poszukać innej drogi?

16 Da mi Pani prawo się na głos podomyślać, jak by można było tę Pani zaletę nazwać?

17 „Ja taka jestem” to wyjaśnia, czemu tak Pani ma, ale to nie wyjaśnia, czemu to ma Panią zarządzać i za Panią decydować.